

الصحراء الزاحفة برمالها بقلع ابراهيم الشنطي

بين الادغال والقنات
الكثيفة كانت سكان القرية يتعاونون على «تنظيف» رقعة من الارض لزراعة الارز . والعمل شاق . لا بد من قطع الاشجار والبوص والاعشاب التي تغطي الاقالي . لكنهم مع ذلك يسمنونها اعتياداً . ويستمر التنظيف . وتزرع الارض أرزاً وخضاراً . ثم فصل او بضعة قصول يرحلون عنها الى مكان آخر . ان

والقنات والادغال تزحف من جديد طالبة ما فقدت . والامطار الغزيرة التي تهطل بحولة النهار الى ليل ، تساعد في ذلك الزحف . وعلى هذا يستمر الحال . انهم لا يترحمون ولا يتعبون . عندما الصبر طيبة رسختها قرون

واحيال بعيدة . حتى الانسان . وقرية الغاية ، يريد الحياة ، وتريد الامتداد . ذلك فؤاد المشية في تلك الادغال الاستوائية . الطيارون الاميركيون يعرفونه لان اطنان القنابل المحرقة لا توقف الزحف الاخضر الحالك . فالقنات هناك ليس في وسع العلم ازالتها . ومع اطار الرياح الموسمية ، تهجم الادغال وكأنها شيء لم يقع .

تمثلت هذه الحالة ، وقصة تلك المرأة في صحراء الجزائر بين يدي . في واحة على حافة الصحراء ، اخذت تحارب طبيعة اتصرت على الانسان منذ ايام الفينيقيين . الصحراء الزاحفة ، برمالها الهائلة ، منه بعد سنة ، وجيلا بعد جيل ، الى الشمال . الى البحر . زحف بطيء لكنه متواصل . عند زرع المرأاة الاشجار في رقعة معينة . انها تحب الشجر ، ومن الذي لا يحبها . قاومت الجفاف . والرياح وهي تحمي زرعها في طفولته ، حتى كبر وصارت المشية شجيرة ، ثم شجرة . وارتفع للسرو الذي استوردته خصيصاً اليك جاح الصحراء صابراً على العطش والرياح . وفعلت توقف الرمل عند تلك الرقعة . ولم يكن سكان الواحة يصعدون . واشتركوا معها في المركة . واخذوا يبعثون البقية على الصلحمة عموماً ٦

تسليعين تشبي دون ان تسني

في رأي الطبيب الاميركي المختص واستاذ علم الاغذية ان ثمة نظاما في الطعام يتفكك كل النفع في ناسيتين : اما ان لا تزاددي بدانة ، اي ان يقف وزنك عند حد معلوم ، او يساعدك على التنحيف الذي تريدته ، علما بان في استطاعتك ان تأكلي حتى تشبعي ما تريدتين وتشتين حتى اجردا لاطباق طيبا ولذة ، ولكن عليك ، بمقابل هذا ، ان تراقبي مقدار « هيدرات الكربون » في طعامك بحيث لا يتجاوز في اليوم الواحد ، ثمانين غراما .

وهيدرات الكربون مواد كيميائية من فصيلة السكريات والثابت الذي لا جدال فيه ان قسا كبيرا من المواد السكرية في الطعام تتحول الى شحم ودهن يحفظ في الجهاز ، فانت اذا ما زودت جسمك بكمية سكرية اقل فان جهازك يسارع الى صرف الخزون فيه من الشحم والدهن عوضا عن المواد السكرية التي كان يتوقها من طعامك اليومي وهكذا فانت ان لم تنحفي فانك لن تزاددي بدانة وممتنا .

واكثر الوان الطعام احتواء على هيدرات الكربون هي : الحنظل والبطاطا والمجنشات والارز والحضر الجافة والشوكولاتة والحلويات بانواعها .

وبالمقابل فان اللحم الاحمر والحضر الخضرة والجنين ومعظم الفواكه تحتوي القليل من هيدرات الكربون . هذا هو الاساس لنظام الطعام الذي يتادي به الطبيب الاستاذ الاميركي .

وبصورة عامة فان عليك ان تقبلي تناولك الحنظل الى الحد الأدنى وكذلك الحلويات والمجنشات وسكر الشاي والقهوة اللذين في وسعك ان تستعجلي لهما . والكركين ، بدلا من السكر المادي ، وليس في هذا كله ما يمكن ان يؤدي صحتك او جهازك على الاطلاق .

وانت اذا اردت ان تنحفي فعلا فقي وسعك ان تحددي كمية هيدرات الكربون في طعامك يستين غراما يوميا ، ولكن لا تذهبي الى ابعد من هذا لكي لا تؤذي صحتك . فالسبون غراما هي الحد الأدنى المطلوب لك يوميا من هيدرات الكربون وعلى اي حال فان الافضل والارشد ان تستشري طبيبك دائما في حالة رجيتك في تنحيف جسمك .



مؤثرات الغيمة

معالجة نرجو ان تزول

كلاي يزور كل مساجد امريكية • ديوريت - رويتر - سيزور كايوس كلاي بطل العالم في الملاكمة من الوزن الثقيل وهو من منظمة الملاكمة السود جميع المساجد في الولايات المتحدة .

زخوج البطل بعد زيارته مسجدا ومدرسة هنا امس الاول الى الشارع ليقيم صحيفة طائفته وقد جمع حوله جمهور من الشباب اطلق هتافات ترحيبا به .

تتميز عنصري حتى بمسكات العراء • نيويورك رويتر اتهمت المسز لوريتا غوبي وهي زوجة في السابعة والعشرين معسكر المرأة في نيو جيرزي بالتمييز العنصري وتحقق لجنة الحقوق المدنية في الولاية الان في شكواها القاتلة انها عندما زارت المسكر قبل اسبوعين بعد دعوة وصلتها بالبريد هرع رجل نحوها قاتلا لا يكتفيا قبولك . انالست متصبا لكني خبثت من جيوش العدو خلال محاط بالمتحصنين .

ساعة تكتشف ١٧ قطعة ذهبية : توامان متصلان بسلسلة الظهر • تورين رويتر هدمت ساعة جدار مرمية قديم هنا امس وضعت امرأة في منطقة يلزارفي مقاطعة غواياش توأمين سمينين متصلين بالظهر . وللراة واسمها نورا ايسن تسعة اطفال آخرين .

مرحاض ... دخل التاريخ • بلفاست ايرلندا الشمالية رويتر - وقع مرحاض للرجال في قلب المدينة هنا في القائمة الرسمية للمباني التاريخية جنباً الى جنب مع القصور والحصون .

وصف المرحاض الذي حصلت عليه المؤسسة الوطنية المؤولة عن المحافظة على المباني التاريخية بأنه مثال رائع للحديد الصلب في القرن التاسع عشر .

اثار ... قديمة ! • اتلم في مشغوف يجمع الآثار القديمة ؟ - أشك في ذلك البتة ، فقد رأيت زوجتك .

ما يتراوح بين ٣٠ مليون دولار و ٣٥ مليوناً .

فندق ومنتزه حرب - برام الله

شارع الاذاعة ٢٥٤

يستقبل زواره الكرام ويكرم لقاءه أجل اللحظات في حديثه ذات الاشجار الباسقة والمناظر الجلية

تقدم الفرقة الموسيقية THE GOLDEN TUNE BAND الحانها المعبدة من الساعة ٤-٨ بعد ظهر كل يوم أحد طيلة اشهر الصيف مأكلاً شهية - مآزات فاخرة - ألعاب مبهجة للأطفال

وفيما كان القطار منطلقا في الريف الكسو بالثوب كان قرون قيرا يبيت من الطريقة التي يستطيع بها التزويج من انظار اولئك الجنود ، فلا يرونه وهو يفتح نافذة القطار ويغتر منها الى الحلاء بلا غامر القطار خطا «مرتقلا» وجد يقينه ، وتدارل مع زملائه لتنتجها . وكانت سرعة القطار شديدة جدا مواخرا وقف في محطة منزلة ، وبعد بضع دقائق استأنف سيره . وعندئذ اثار قرون قيرا اشارة برآه فسارع احد زملائه ليركبها ويطلقا عاليا كأنهما يريدان ان ينفجا .

متيحا قترن ، وهكذا اخفت البطانية الاسرى الموجودين في مقصورة القطار من انظار الحرس لحظية بيرة استطاع قرون قيرا في اثباتها ان يفتح نافذة ويروا قرون قير في قفصا للتأخرين ثم يبيت الى الحساد ، واخفق زملاؤه ، وانطلق القطار بقمي سرته .

بقي قرون قيرا منطرحا فوق الثلوج وقد قد أكثر وجهه من شدة الصنمة ، وخيل اليه كقلا السيد الشهيد والجنج الشكافة قد اقصته الارض . ثم ما لبث ان اصرى بوجع السرور لجحاشا .

لنم غدا طليقا .. حسب ميرة يوم البقية على الصلحمة ٥ عموماً ٧

وظائف شاغرة

تلن شركة التوزيع والانتشار للمساهمة المستعدة من حاشيتا لمدن من الموظفين للعمل في مختلف اقسامها في مكاتبها الرئيسية في مدينة عمان - اردن شارع الحاشي - مقابل بنك القنطرة .

الوظائف	عدد المطلوبين
مساعد عايب	٣
ناصح على الآلة الحربية	٢
كاتب من حة الترجمة	١
وكلاء الاتساج	١٠

فيل من يجد في نفسه القدرات لتنظيم الفعاليات شخصيا يشترط ان يكون المؤقت ١٩٦٦-١٩٦٧ من الساعة العاشرة صباحا حتى الساعة الواحدة ظهرا . ومن الساعة الرابعة بعد الظهر حتى الساعة مساء . مصطعبا منه شهادة الحلية والسلمية .

إعلان طرح أسهم للاكتتاب العام

شركة سجاير القدس المساهمة المحدودة

« شركة مساهمة عامة » مركزها : القدس - الاردن

وأحاطا المرح به : ٤٠٠.٠٠٠.٠٠٠ اريسة قلب دينار فلسطين الى اريسة قلب سهم بقيمة دينار واحد لكل سهم

وأحاطا للملغوع : ٢٠.٠٠٠.٠٠٠ دينار مثلي قلب دينار

تلن عن طرح : ١٠.٠٠٠.٠٠٠ مثلي قلب سهم للاكتتاب الياسم يسير السهم دينار اردني واحد وذلك حسب الشروط التالية :

اولا : مدة الاكتتاب شهر واحد اعتباراً من ١٩٦٦/٧/١

ثانياً : تسد قيمة الاسهم المكتتب بها على ستة أقساط كالتالي :

القسط الاول - وقدره ٢٥ ٪ بة عند الاكتتاب

القسط الثاني - وقدره ١٥ ٪ بة في موعد اقضاء ١٩٦٦/٧/٢٠

القسط الثالث - وقدره ١٥ ٪ بة في موعد اقضاء ١٩٦٦/٨/٢٠

القسط الرابع - وقدره ١٥ ٪ بة في موعد اقضاء ١٩٦٦/٩/٢٠

القسط الخامس - وقدره ١٥ ٪ بة في موعد اقضاء ١٩٦٦/١٠/٢٠

القسط السادس - وقدره ١٥ ٪ بة في موعد اقضاء ١٩٦٦/١١/٢٠

ثالثاً : اذا سدد المساهم كامل قيمة الاسهم التي اكتتب بها قبل انتهاء يوم سددت قيمة الاسهم المكتتب بها طبقاً للشروط المبينة اعلاه فانيا تشرك في الارباح اعتباراً من ١٩٦٦/١١/١٠ - ١٩٦٦/١٢/٣١

رابعاً : تدفع قيمة الاسهم المكتتب بها في صندوق الشركة المميز بـ « القدس او في أي من البنوك التالية في القدس وقررها لارادن : البنك العربي - البنك البريطاني للشرق الاوسط - بنك القنطرة العربي

البنك الاهلي الاردني

شركة مساهمة محدودة عمان - الاردن

يسر مجلس ادارة شركة البنك الاهلي الاردني ان يعلن للجمهور الكرم اقتراح فرعه في مدينة السلط - وسياسر الفرع المذكور تقديم جميع الخدمات المصرفية اعتباراً من يوم السبت للمصادف ١٩٦٦/٧/١٨

تلفون رقم ١٥١ صندوق بريد ٥٠

قسط به ١٤ ديناراً

من عمان الى اثينا فاعيا وايابا

لقضاء اجازة ممتعة وبأقل التكاليف على أحدث الطائرات المملية النفاثة

الرحلة	الايام	الايام
الرحلة الاولى	٧/١١	٧/٢٤
الرحلة الثانية	٧/٢٥	٨/١

السجور والاستعلامات واجرا :

أيوب كرفان تورز

القدس - حجارة الفرقة التجارية - تلفون ٤٣٦١

عمان - تلفون ٢٢١٨٥٣ و ٢٢١٨٥٤

زبدن - الشرق السريع - تلفون ٧٠٠٨

سجين - الشرق السريع - تلفون ١٧١

الحليل - وشاد البكري - تلفون ٥٣٠

بيت لحم - جورج غاتم - تلفون ٤٨

وكافة مكاتب السياحة والسفر المعتمدة

رام الله عروس المصايف

والبردوني عروس منتزهاته

البردوني

تلفون ٣٥ - رام الله

يستقبل اليوم وكل يوم للمائلات من مختلف مدن الاردن التي تستضيء على الاسبوع في سديته الجنية وتحت اشجار الصنوبر الباسقة وشلالات المياه وجمال الطبيعة هذا بالإضافة لما تعرفوه عن مآزات ومأكولات اللذيذة

إعلانات خاصة

هذا المساء موعدهم مع الحفلة الثانية

بعد الاقبال المتقطع نظير من المواطنين لحضور الحفل الساهر الذي تقدمه **ادارة حديقة بلدية البيرة**

تسرون مع صاحب الصوت الساهر والفنم الحالم **فهد بلان**

وفرقته الموسيقية بالاشتراك مع المطربة الشجيرة (نهارند) الحان ام كلثوم تصحب بها المطربة (نوال حافظ) والراقصة (ليلى عده) والمطرب المحبوب (اساميل خضر) والمطرب البديع (محمد ديب) والفرقة الموسيقية المعبية بقيادة فنان (احمد غنام) ونحية متنازة من المطربين والمطربات جناح خاص للمائلات - الاماكن محدودة داخل القاعة اسجروا مقاعدكم مقدماً

تباع التذاكر بمكتب حديقة بلدية البيرة - تلفون ٣١٩

ملاحظة : الحديقة مفتوحة ليلانهارا لاستقبال روادها الكرام

